

มองโลกทางลบ ย่อมประสบสิ่งไม่พึงประสงค์ ๑๐ อย่างทันทีทันใด

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

มองโลกทางลบ ย่อมพบจุดอับตัน

ทุกวันมนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงการได้ยิน การมองเห็นที่ผ่านการรับรู้ทุก ๆ ด้าน การรับรู้ไม่ว่าจะเป็นด้านใดก็ตาม ภาษาพระเรียกว่า “อายตนะ” กล่าวคือ ทุกปฏิกิริยาของอารมณ์ภายนอกจะต้องมีจุดเชื่อมต่อเสมอ เช่น ตาทำงานควบคู่กับรูป หูทำงานควบคู่กับเสียง และการรับรู้ทั้งหมดประมวลไปที่การทำงานของจิตใจ

ดังนั้น การทำงานของจิตใจบางครั้งไม่จำเป็นต้องมีแรงกระตุ้นจากภายนอก เนื่องจากจิตมีเสถียรภาพในตัวเองอยู่แล้ว และการทำงานของจิตนี้เองส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมกระทำ ความคิดที่ศุนคติ การมองโลกมองสังคม มองความสัมพันธ์ ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสัตว์แตกต่างกัน ซึ่งภาษาวิชาการเรียกว่า การมองโลกในแง่ลบหรือแง่บวก และการมองโลกในสองด้านนี้เองทำให้เกิดความแตกต่างในชีวิต กล่าวคือ หากผู้ใดต้องการความสุข ใจชุ่ม ให้ฝึกมองโลกในแง่บวกให้มากไว้ กระทั่งทำให้เป็นอุปนิสัยสันดาน จนติดแน่นเป็นพฤติกรรม แล้วจะสามารถหาความสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ เช่นเดียวกับผู้มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ลบ มองสังคมและคนอื่นในแง่เอาเปรียบก็ย่อมได้รับความทุกข์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

ยอดแห่งนักจิตวิทยา เช่น พระพุทธเจ้าก็เคยบอกแก่พวกเราว่า ใครก็ตามที่มองโลกในแง่ร้ายแต่ละวันใช้เวลาให้หมดไปกับความเพียรพยายามในการค้นหา ประชวรรายคนอื่นย่อมประสบสิ่งไม่พึงประสงค์ ๑๐ อย่างทันทีทันใดคือ

๑. ความรู้สึกทุกข์ อันเกิดจากอารมณ์ที่ไม่ปกติ เนื่องจากการพยายามที่จะทำให้อีกฝ่ายได้รับในสิ่งที่ตนกำลังพยายามทำ ดังนั้น ความทุกข์ตัวแรกจะต้องเกิดกับตนก่อน อย่างน้อยที่สุดคือการก่อให้เกิดการมองโลกที่มัวหมอง

๒. ความหยาบคาย เป็นผลสืบเนื่องมาจากความรู้สึกทุกข์ หรือการแสดงอารมณ์ที่ไม่ปกติให้คนรอบข้างได้สัมผัสหรือได้เห็น หากเราดูคนอื่น คนอื่นก็สามารถดูเราได้เช่นกัน ภาษิตว่า การจะให้คนอื่นไหวตนนั้นต้องไหวคนอื่นก่อน การที่จะให้คนอื่นเห็นต้องรู้จักให้เสียก่อน

๓. ความเสื่อม ผู้พยายามจะทำร้ายหรือทำลายคนอื่น ย่อมได้รับความเสื่อม อย่างน้อยที่สุดในเบื้องต้น ความทุกข์ก็จะกัดกร่อนตนเองหรือเมื่อลงมือกระทำลงไปกฎหมายบ้านเมืองก็จะเขามามีบทบาทในการตัดสิน ทำให้เสียชื่อเสียง หน้าที่และวงศ์ตระกูล

๔. ได้รับความเจ็บ หากคู่กรณีมีการต่อสู้หรือปกป้อง อีกทั้งมีการโต้ตอบจากอีกฝ่าย ผลที่ตามมาก็คือ อาจทำให้ร่างกายพิการหรือมากกว่านั้น

๕. ประสบเคราะห์หนัก กล่าวคือ ผู้ที่จงใจทำร้ายและทำลายคนอื่น จิตย่อมไม่ในการทำ ความชั่ว ดังนั้น สภาพจิตย่อมกังวล ความสะสมนี้ อาจก่อให้เกิดโรคเครียดเป็นอยางน้อย หากมากกว่านั้นก็คือ อาจมีอาการป่วยทางจิต

๖. สภาพจิตไม่แจ่มชื่น อานิสงส์ของการมองโลกในแง่ดี ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น การแพทย์แผนปัจจุบันยังเชื่อว่า จะส่งผลต่อการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น คนที่คิดจะทำลายหรือทำร้ายคนอื่น ย่อมเหมือนกับเทน้ำมึนรดตนแล้วเผาไฟนั่นเอง

๗. ถูกตราหน้าว่า เป็นคนเลว ถูกกล่าวด้วยคำเท็จ
ด้วยความที่ภาพลักษณ์เป็นคนจ้องทำลายและประทุษร้ายคนอื่น ไม่มองตัวมัวดูความผิดคนอื่น
เมื่อถูกจับได้ก็จะถูกตราหน้าจากสังคม

๘. ญาติพี่น้องไม่คบหา หลังถูกตราหน้าเป็นคนเลว ความเป็นคนมีนิสัยประทุษร้ายคนอื่น
ไม่ว่าจะด้วยปากหรือการกระทำ ย่อมทำให้คนอื่นเอาตัวออกห่างซึ่งก็รวมทั้งญาติพี่น้องด้วย
โดยที่สุดแม้กระทั่งคนในครอบครัว วงศ์ตระกูล

๙. ทรัพย์สมบัติก็สิ้นสูญ ไม่เพียงแต่ไม่สามารถทำให้ทรัพย์สมบัติให้เกิดได้เท่านั้น
แม้ทรัพย์สมบัติเก่าที่มีอยู่ก็อาจถูกยึด ถูกริบสิ้นไปได้

๑๐. ย่อมตกนรก โดยที่สุดคนเช่นนี้ ในชาติปัจจุบันเขาได้ก่อความทุกข์ต่อคนอื่นและสังคม
ภายหลังสิ้นชีพเขาขอมตกไปสู่อบายภูมิซึ่งเป็นความทุกข์ที่ยิ่งกว่า

จึงทำให้เห็นชัดว่า คนเลว จิตใจต่ำช้า โง่เขลา เป็นเหมือนคนที่จุดไฟเผาเรือนตนเอง
แล้วคนที่ได้รับทุกข์มากที่สุดจะเป็นใครละ

พระมหาปุณณสมบัติ ปากาโร



ผู้อำนวยการศูนย์บริการวิชาการ

มมร วิทยาเขตล้านนา